



HAPPY Gratitude Journal

Ma bulle de sérénité

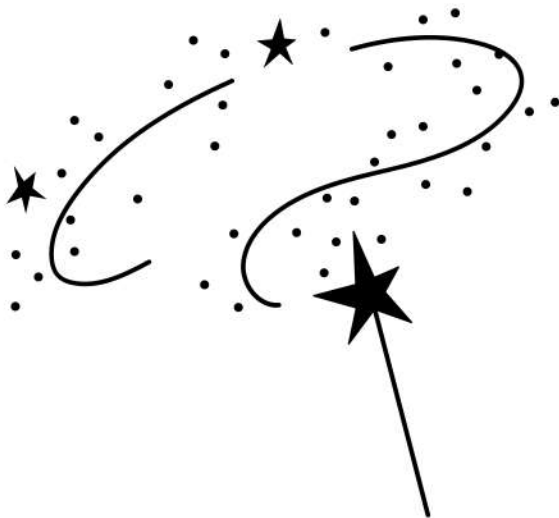
Faites entrer la magie

dans votre vie



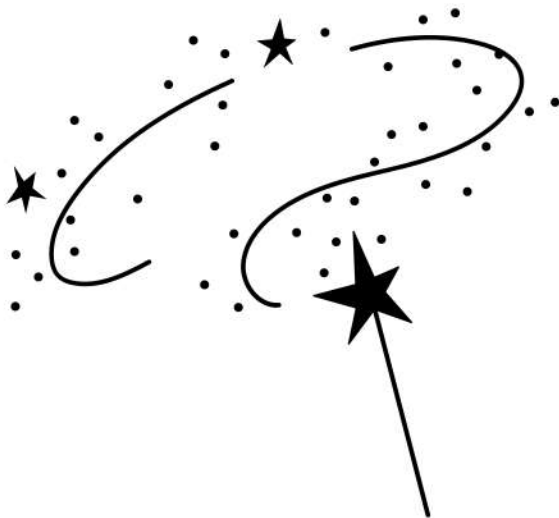
Laura De Diamond

Les ateliers Secrets de Pandora



*« En te levant
le matin, rappelle-toi
combien précieux est le
privilège de vivre, de
respirer, d'être heureux. »*

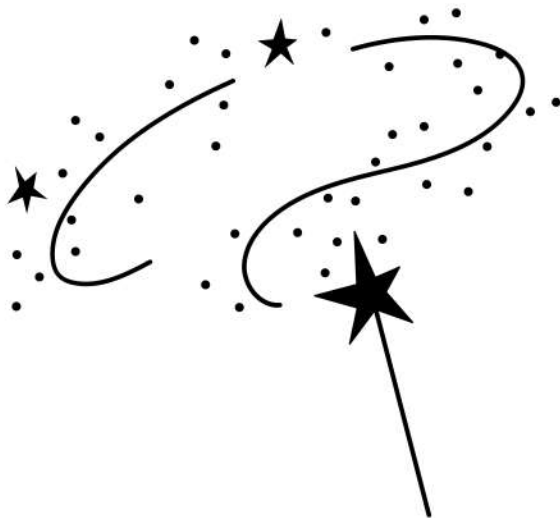
MARC AURÈLE



Préface

Pour vivre une vie épanouie et sereine, il est essentiel de cultiver le bonheur au quotidien. Mais comment faire pour se sentir heureux chaque jour, malgré les difficultés et les contraintes ? Voici quelques conseils simples et efficaces pour y parvenir.

- Commencez la journée par un rituel positif. Que ce soit une séance de méditation, de yoga, de lecture, de musique ou de gratitude, choisissez une activité qui vous fait du bien et qui vous met de bonne humeur.
- Prenez soin de votre corps et de votre esprit. Adoptez une alimentation saine et équilibrée, buvez suffisamment d'eau, faites de l'exercice physique régulièrement, dormez bien et évitez le stress inutile.
- Faites des choses qui vous passionnent. Quels que soient vos centres d'intérêt, consacrez du temps à vos loisirs, à vos projets, à vos rêves. Faites-vous plaisir et exprimez votre créativité.
- Entourez-vous de personnes positives et bienveillantes. Cultivez des relations harmonieuses avec votre famille, vos amis, vos collègues. Soyez à l'écoute, partagez, soutenez, riez, aimez.
- Pratiquez la générosité et la compassion. Aidez les autres, faites des dons, des bénévolats, des compliments. Soyez reconnaissant pour ce que vous avez et pour ce que vous recevez.
- Apprenez à lâcher prise et à accepter ce que vous ne pouvez pas changer. Ne vous attachez pas au passé, ne vous inquiétez pas pour le futur, vivez le présent. Soyez flexible et ouvert au changement.
- Développez une attitude positive et optimiste. Cherchez le bon côté des choses, voyez les opportunités plutôt que les obstacles, croyez en vous et en vos capacités.



*“Nous sommes ce que
nous faisons de
manière répétée.*



*L'excellence n'est
donc pas une action
mais une habitude”*

Aristote